

Princip for sundhed og læring

Formål

Sunde elever trives bedre og har bedre forudsætninger for at lære. Skolebestyrelsen ønsker at skabe en kultur omkring dette og har derfor udarbejdet princippet om sundhed og læring. Denne skal være med til at sætte rammerne for at fremme en sådan kultur.

Mål

Møldrup Skole skal fremme elevernes viden om og forståelse for bl.a. kost, motion og mental sundhed. På Møldrup Skole vil der derfor blive arbejdet med følgende temaer: Søvn, kost, motion, alkohol og rusmidler.

- Søvn

Søvn har stor indvirkning på børn og unges mentale sundhed, trivsel og læring. God søvn bidrager positivt til børnenes overskud og evne til at lære og til at indgå i klassefællesskabet på en god måde. Det er forældrenes ansvar at tilrettelægge hverdagen i hjemmet, så den så vidt muligt imødekommer barnets behov for søvn.

- Kost

Det er bevist, at sund og nærende mad og drikke har en positiv effekt på børn og unges mentale sundhed og læring. Skolebestyrelsen og skolen ønsker at fremme elevernes forståelse for vigtigheden af at indtage en sund kost og skære ned på fed og sukkerholdig kost. Sund kost behandles som temaer og emner i undervisningen, herunder i madkundskab, hvor den sunde mad prioriteres højt.

Eleverne bør slukke tørsten i vand igennem skoledagen. Søde sager, såsom slik/kage/sodavand aftales med klassens lærere f.eks. i forbindelse med fødselsdag el.lign.

Det er forældrenes ansvar at sørge for en sund og varieret kost til barnet udenfor skoletiden, og at barnet har fået morgenmad inden fremmøde på skolen, samt at barnet har en passende madpakke med skoledagen.

I de enkelte klasser drøftes det, hvordan man får spisetider til at forløbe, så roligt og hyggeligt som muligt samt sikre, at den fornødne tid er til rådighed til at spise. Sundhedsstyrelsen og andre med viden om børn og sundhed fraråder klart, at børn og unge indtager energidrikke, især pga. deres høje indhold af koffein, men også pga. det høje sukker-indhold.

Energidrikke er derfor ikke tilladt på Møldrup Skole.

	<ul style="list-style-type: none">• <u>Motion</u> Motionen har ligesom kosten en stor betydning for elevens læring og trivsel. Møldrup Skole ønsker derfor at sætte fokus på motion som et vigtigt element i elevernes skoledag. Dette sker blandt andet via bevægelse i undervisningen, opfordring til aktive frikvarterer og idrætsarrangementer i løbet af året.• <u>Alkohol og rusmidler</u> Alkohol og rusmidler er ikke tilladt på Møldrup Skole.
Opfordring	<p>Skolebestyrelsen opfordrer til, at forældre tager en snak med deres børn om ovenstående punkter derhjemme, så vi i fællesskab kan samarbejde om en god trivsel og et godt læringsmiljø på Møldrup Skole.</p> <p>Skolebestyrelsen opfordrer endvidere til, at forældrene bakker op om og bidrager til en dialog omkring ovenstående til klassearrangementer, der afholdes udenfor skoleregi.</p>